手軽に運動できる『このはな倶楽部』

予約不要

お手軽参加の『このはな倶楽部』で運動習慣を身につけましょう。

❶筋トレ基礎&有酸素運動
11/3・11/17(火)9:45～10:30

❷からだコンディショニング
11/10・11/24(火)9:45～10:30

❸リズム体操
11/4・11/11・11/18・11/25(水)
10:00～10:45

❹ヨガ&ピラティス
11/4・11/11・11/18・11/25(水)
11:00～11:45

❺骨盤メンテナンス
11/13・11/27(金)10:45～11:30

❻美ウォーク
11/20(金)10:45～11:30



【対象】15歳以上
【定員】各20名(先着順)
【費用】510円
【申込】当日受付窓口にて
【問合】此花スポーツセンター
☎ 06-6465-5800
FAX 06-6465-5816

「開放DAY」は11月も実施！日程はこちら▼

第5回此花ボランティアまつり

無料

地域の皆さんとボランティアをつなぎ、ボランティアしてみたい！ボランティアに来てほしい！と思えるきっかけになるイベントです。たくさんのご参加をお待ちしております♪

【日時】11/28(土)13:00～15:00
(12:45開場)
【場所】此花区民一休ホール
【費用】無料(一部ブースは100円必要)
【問合】此花区社会福祉協議会 此花区ボランティア・市民活動センター
☎ 06-6462-1224
FAX 06-6462-1984

此花区歴史研究会 公開講座『猿面冠者はなぜもてる』

予約不要

歌舞伎にみる秀吉像や大河ドラマ「豊臣兄弟！」の嘘と真実をお話します。

【日時】11/23(月・祝)14:00～
【場所】此花区民一休ホール3階
第4・5会議室
【講師】圓尾 博一氏
【問合】此花区歴史研究会
✉ konohana.rekishi@gmail.com

「ZUMBA gold」レッスン

アメリカ生まれのダンスフィットネスです。体を動かす楽しさや快適さを楽しみましょう。

【日時】11/11(水)13:30～14:30
【対象】60歳以上の方
【場所】此花区民一休ホール1階
【定員】20名
【講師】ZUMBAインストラクター
森山氏
【持ち物】すべらない靴・タオル・水分補給用飲み物
【申込】来館または電話にて受付中
当センターの利用証をお持ちでない方は下記問合へご連絡ください。
【問合】此花区老人福祉センター
☎ 06-6463-3464
FAX 06-6464-0766

パークファン公園で朝ヨガ♪

無料 予約不要

朝の公園で、骨盤から整えるやさしいヨガを楽しみませんか。無理のないペースでゆったりと進めます。初めての方も安心してご参加ください。

【日時】11/21(土)
8:00～9:00 ※雨天中止
【場所】高見新家公園
【主催】国際ヨガ協会所属 平松絵理
(毎月第3土曜開催予定)
【持ち物】飲み物・(あれば)ヨガマット
【問合】建設局公園緑化部調整課
☎ 06-6615-6768

公園をもっと楽しく♪ パークファン みんなで公園活用事業

正蓮寺川公園のなんだろうガイドツアー

公園の楽しみ方をひも解く、お子様・ご年配の方も参加しやすい1km程のまち歩きです。

【日時】11/14(土)10:00～11:30
【場所】森巣橋集合
【定員】15名(先着順)
【問合】このはな区民学芸員
まち案内の会　石谷
☎ FAX 06-6462-2320

健康

よい歯のコンクールを実施しました

9/4(金)に此花区保健福祉センターにて、「第75回此花地区よい歯のコンクール」の選考会を開催しました。4組の親子に参加いただき、最優良親子1組、優良親子3組が選ばれました。

【問合】保健福祉課(地域保健)
22番窓口
☎ 06-6466-9882



食育・おくすりの教室

●シニアのための食育教室
～低栄養やフレイルを予防しよう～

管理栄養士による講話と調理実習。

【日時】12/17(木)10:30～13:30
【場所】此花区役所1階 栄養指導室
【対象】区内在住の方
【持物】エプロン、三角巾、マスク
【費用】1人600円(材料費+保険料)
【申込】11/5(木)から12/9(水)まで窓口・電話・行政オンラインシステムにて

●おくすりの飲み方教室 無料

関西医薬品協会・くすり相談研究会による講話と、食育ボランティアの紹介。

【日時】12/7(月)13:30～14:40
【場所】此花区役所3階 講堂BC
【対象】区内在住、在勤の方
【定員】約50名(先着順)
【申込】11/5(木)から11/30(月)まで窓口・電話・行政オンラインシステムにて

【共催】此花区食生活改善推進員協議会
【問合】保健福祉課(地域保健)
22番窓口
☎ 06-6466-9882
FAX 06-6463-1606

広報このはなの配布期間は毎月1日～5日です。【配布委託業者】読売中央販売株式会社 デリバリー事業部 ☎06-6315-5751(9:00～17:00 ※土日祝を除く) ✉koho@y-chuhan.co.jp